مساندة المساندين

عندما يكون قريبكم قد أكمل علاج السرطان

المشروع الخيري لترجمة ونشر كتب السرطان

بدعم







مساندة المساندين

عندما يكون قريبكم قد أكمل علاج السرطان



الطبعة الأولى

١٤٣٥هـ - ٢٠١٤م





بدعم



إخلاء مسئولية

هذا الكتيب تم اقتباسه مع بعض التغييرات الملائمة للبيئة المحلية من المعلومات التي طورها معهد السرطان الوطني الأمريكي. ولم يقم المعهد المذكور بمراجعة هذا الكتيب، وليس مسئولاً عن محتوياته. وقد تمت مراجعته من جمعية مكافحة السرطان السعودية

This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.

مساندة المساندين

عندما يكون قريبكم قد أكمل علاج السرطان



إهداء

إلى أهلي وأصدقائي جميعًا
وإلـى جميـع العامليـن في
الجمعيـة السـعودية الخيريـة
لمكافحة السرطان.

نود أن نتقدم بخالص الشكر لمقدمي الرعاية الرائعين والأخصائيين الصحيين والعلماء الذين أسهموا في كتابة ومراجعة هذا الإصدار.

التطلع للأمام

عندما يكون قريبكم قد أكمل علاج السرطان



"لا يجب عليك معرفة كل شيء يحدث في أثناء العلاج فحسب، بل ما يجب أن تتوقعه فيما بعد أيضًا. وذلك حتى لا تصاب بالاكتئاب عندما لا تصير الأمور على ما يرام". - إيفان

يهدف هذا الكتيب إلى مساعدتك ودعمك بينما تتكيف مع انتهاء شخص تحبه من علاج السرطان.

استخدم هذا الكتيب بأية طريقة تنجح معك. فكل مقدم رعاية لديه استجابة فريدة تجاه وجود شخص يحبه مصاب بالسرطان. وقد تم تأليف هذا الكتيب لمشاركة المشاعر وردود الأفعال الشائعة التي يمر بها مقدمو الرعاية من أمثالك بعد انتهاء العلاج. كما يقدم بعض النصائح العملية التي تساعدك على تخطي تلك الفترة. يمكنك قراءته من البداية للنهاية أو تكتفي بتصفح أجزاء مختلفة منه حسب الحاجة.

من الضروري أن يفهم مقدمو الرعاية أنه برغم انتهاء العلاج، لا يزال الناجون من السرطان يواجهون الكثير. فهم في أغلب الأحيان لا يزالون يواجهون الآثار الجانبية الناتجة عن العلاج ويتعلمون كيفية التكيف مع الكثير من التغيرات الأخرى التي يمكنهم المرور بها؛ فربما لا يعودون ثانية لحياتهم الطبيعية بالسرعة التي يتمنونها، وربما تمنيتها أنت.

باعتبارك مقدم رعاية، فمن المفيد لك ولأصدقائك وأفراد عائلتك أن تدرك المشكلات التي تواجه الناجين من السرطان. ولهذا، فنحن نحثك على قراءة كتيب "التطلع للأمام: الحياة بعد علاج السرطان". فهذا الكتيب يتناول المشكلات التي تحدث للناجين بعد انتهاء العلاج. وتتضمن الاهتمامات رعاية المتابعة الطبية والتغيرات الجسدية والمعنوية والتغيرات في العلاقات الاجتماعية ومشكلات مكان العمل. وربما يساعدك هذا الكتيب على فهم الأمور التي يواجهها الناجون بعد العلاج، ويمكنك من فهم أفضل لمفاهيمهم.

المصطلحات المستخدمة: يستخدم هذا الكتيب مصطلحات من قبيل "شخص محبوب" و"مريض" على مدار الكتيب لوصف الشخص الذي تعتني به.

المحتويات



مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

لعلـه كان أسـوأ يـوم في حياتي، ذلـك النهار عندما ذهبـت إلى الطبيب لفحصـ بعض التغيرات التـي شعرت بها، لأخـرج مـن عيادته في حالة نفسية لا أحسـد عليها. نحن نسمع بالأخبار السيئة عـن الأمراض والحوادث التي تحل بالآخريـن، ولكـن نادرًا ما نفكر أنهـا ستصيبنا شخصيًّا. وحتى لـو خطر على البال أننا قـد نصاب بمرض عضال فـي حياتنا، ونحـاول أن نتخيل ردود فعلنـا الممكنة، فإن ذلك يختفـي عندما يصدمنا الواقع. وهـذا ما حصل لي؛ حيـث أفادنـي الطبيـب يومئذ بعـد دراسة الفحوصـ أنني مصـاب بالليمفومـا (أو سرطـان الجهـاز الليمفاوي). وبـدأت الأفـكار تعج بي وتتضـارب في رأسي، وبدأت أتسـاءل عن مصيري وكم من الأيام بقيت لـي في هذه الدنيا. تُـرى هـل سأتمكـن من رؤيـة أهلـي وأصدقائي؟ وكـم سأعيش بعـد ذلك؟ وكيـف لي أن أقضـي الأيـام الباقية لي فـي هـذه الحيـاة؟ كل هـذه الأفـكار كانت تـدور فـي رأسي وتشغـل بالي ليـل نهـار. وأول شـيء فعلته هـو تجديد وصيتي.

وأجـزم بـأن آثار الصدمة قد امتدت إلـى جميع المحيطين بي؛ فمريض السرطان يعانـي الداء والدواء، والأهل يعانـون ألـم المصيبة وهول الفجيعة، إضافة إلى أن هذا الداء، وهو في الحقيقة مئات الأنواع المختلفة في ضراوتها وخطورتها وإمكانية علاجها، يبقى مفهومًا في مخيلة الكثيرين على أنه حكم بالموت لا أكثر.

ولكـن مهلًا، فما بيـن طرفة عين وانتباهتها يغير الله من حال إلى حال. لقد حـدث تحول في مسار تفكيري إلى النقيضـ، فبينما كنت أجري الفحوص وأهم بمغادرة عيادة الطبيب، أعطاني الطبيب بعض الكتب باللغة الإنجليزية عـن هـذا المرض لقراءتها ومعرفة بعض المعلومات عنه. ورويدًا رويدًا بدأ الأمل يدب في نفسي. وكنت كلما تعمقت فـي القـراءة، زادني الأمل قوة وتفاؤلًا؛ فالفكـرة المسبقة التي كانت لديَّ عن هذا المرضـ، مثلي مثل الكثيرين من النـاسـ غيـر المختصين والذيـن حماهم الله من رؤيته فـي أقاربهم، هي أنه قاتل ولا ينجو منـه أحد. وهذه الفكرة مردهـا فـي المقـام الأول الجهـل. ولكن من خلال القـراءة، عرفت أنه يمكـن الشفاء من بعض أنـواع هذا المرض وبنسـب كبيـرة، كمـا أن معنويات المرء من أهـم العوامل التـي تساعد على التعافـي. لقد رفعت القـراءة عن هذا المرضـ فعـلًا من معنوياتي وبـدأت الإيجابية تراود نظرتـي للحياة مرة أخـرى. وبدأت أتكيف مـع استخدام كلمة المرضـ الخبيـث والعلاج الكيمـاوي ولا أجد غضاضة في تسميـة الأشياء بأسمائها، وعلى يقيـن دائمًا بأن لكل داء دواء بإذن الله.

وتابعـت العلاج لدى المختصين، ومنَّ الله عليَّ بالشفـاء. وخرجت من هذه التجربة وأنا على يقين من أن إتاحة المعلومـات للمصابيـن بهذا الداء الخبيث من الممكن أن تُحدث تحـولًا جذريًّا في تعاملهم معه وفي نظرتهم للحياة علـى وجـه العموم وكذلك عند محبيهم أيضًا؛ فالفكرة المغلوطة عن السرطان أنه لا يمكن الشفاء منه مطلقًا، ولكن ما وجدته هو أنه في حالات كثيرة يمكن العلاج من هذا المرض. وهذا يعتمد - بعد فضل الله وكرمه - على اكتشاف المرضـ مبكـرًا وقدرة الإنسان علـى التكيف مع وضعه الجديد والحديث عنه مع الأقـارب والأصدقاء بدون خوف أو تهرب.

كان مـن الطبيعـي أن أبـدأ البحث عـن أي شيء منشور عـن المرض، وبحثت فـي المكتبة العربيـة ولكن للأسف وجـدت أنها تفتقر إلى المراجع البسيطة والسلسة التي تتحدث عـن هذا المرض بشتى أنواعه؛ فالمراجع المتاحة إما متخصصـة للغاية يصعـب على غير المتخصص التعامل معهـا واستيعابها بسهولة، أو متاحة بلغـة غير اللغة العربية تحتـاج إلـى شخص متبحر في اللغات ليفهم ما بها. ولأنني على يقين مـن أنه لا بد لكل إنسان أن يحظى بنصيب وافر مـن الثقافـة العامة عن هذا المرض، فقد رأيت أن من واجبي أن أسهـم في مساعدة إخواني المتحدثين بالعربية على مواجهة هذا المرض وأخذت على عاتقي مهمة توفير مصادر سهلة وبسيطة على الإنسان العادي ليتعرف على مؤشرات هـذا المرض وأعراضه ومن ثم يستطيع أن يقي نفسه مغبة الآثار الناتجـة عنه، بما في ذلك سوء الفهم. وحتى إن لم تكـن مصابًـا بهذا المرض العضال (وهو ما أرجوه من المولى عز وجل) فإن التعرف عليه وعلى أعراضه من الممكن أن يجعلك سببًا في إنقاذ إنسان حياته على المحك.

ومـن هنـا فإنني أهـدي هذا المشـروع إلـى كل مصـاب بالسرطـان، ولا أقصـد بالمصابيـن المرضى فقط، بـل أقصد كذلك ذويهم وأحبابهـم وأصدقاءهم ومجتمعهم وأطباءهم وممرضيهم؛ فالـكل يصيبهم من هذا الداء نصيب.

ومـن هذا المنطلـق، فقد توجهت للزملاء في الجمعية السعودية الخيرية لمكافحـة السرطان بفكرة إيجاد مواد تثقيفية بشكل احترافي لمرضى السرطان، ووجدت لدى رئيس مجلس إدارة الجمعية الدكتور عبد الله العمرو ونائبه الدكتـور مشبـب العسيري ترحيبًا حارًّا بالفكرة وتأكيدًا على أهميتها، مـع الحاجة الماسة إليها وسط موج هادر من المعلومـات المتناقضـة التـي يجدها الباحث. وقـد تكرم الإخوة والأخـوات في الجمعية، وتكبـدوا الكثير من مشاق البحـث للوصول لتحقيق الهدف من هذه السلسلة، وهو إيجاد معلومـات ثرية للمصابين بالسرطان تتميز بالبساطة والمصداقية وتعكس آخر ما وصل إليه الطب في هذا المجال.

وأخيـرًا وبعد جهد جهيد وبحث حثيث، وقـع الاختيار على كتيبات معهد السرطان الوطني الأمريكي كأحد أفضل المصـادر الثريـة بالمعلومـات التي كتبـت بأسلوب مناسـب للمرضى على مختلـف مستوياتهم الفكريـة والثقافية، فقمنـا بالكتابـة للمعهـد وأذن لنا علمـاؤه ومديـروه بترجمة الكتيبـات للقارئ العربـي دون التزام منهـم بمراجعة الترجمـة واعتمادهـا، ثم قـام فريق علمي من الجمعيـة السعودية الخيريـة لمكافحة السرطـان بمراجعة الكتيبات وصياغتهـا بأسلوب ينـاسـب القارئ العربي وتعديل محتواهـا بما يتناسب مع المجتمع السعـودي خصوصًا والعربي عمومًا.

وفـي هـذا الصدد لا يسعنـي إلا أن أتقدم بجزيل الشكر وبالغ الامتنان لجميع مـن أسهم معنا في هذا المشروع، راجيًـا مـن الله الكريم قبوله منا ومنهم عملًا خالصًا، وأخص بالذكـر منهم الدكتور عبد الله العمرو رئيس مجلس إدارة الجمعيـة السعوديـة الخيريـة لمكافحـة السرطان، والدكتـور مشبب العسيـري رئيس هيئة تحريـر السلسلة، والدكتـورة ريم العمران، والأستاذ عبـد الرحمن الخراشي المشرف العام على الجمعيـة، والأستاذة العنود الشلوي المثقفة الصحية بمدينة الملك فهد الطبية، وكل من أسهم من فريق العمل الممتد.

كمـا أتقـدم بخالص الشكر إلى العاملين بقسـم التسويق وإدارة النشر بمكتبة جريـر لإسهامهم في إخراج هذا العمل في أفضل شكل ممكن.

وإننـــي أرجو أن يجد قارئ هذا الكتيـب وبقية كتيبات السلسلة ما يشفي الغليل ويروي الظمأ ويساعده على تجاوز المرض والتكيف مع تبعاته والمعرفة التامة التي تساعده على عبور تلك المحنة الشديدة وتجاوزها.

وأسأل الله العلي القدير أن يمن على الجميع بالعافية والسلامة.

محمد العقيل



من هو مقدم الرعاية؟

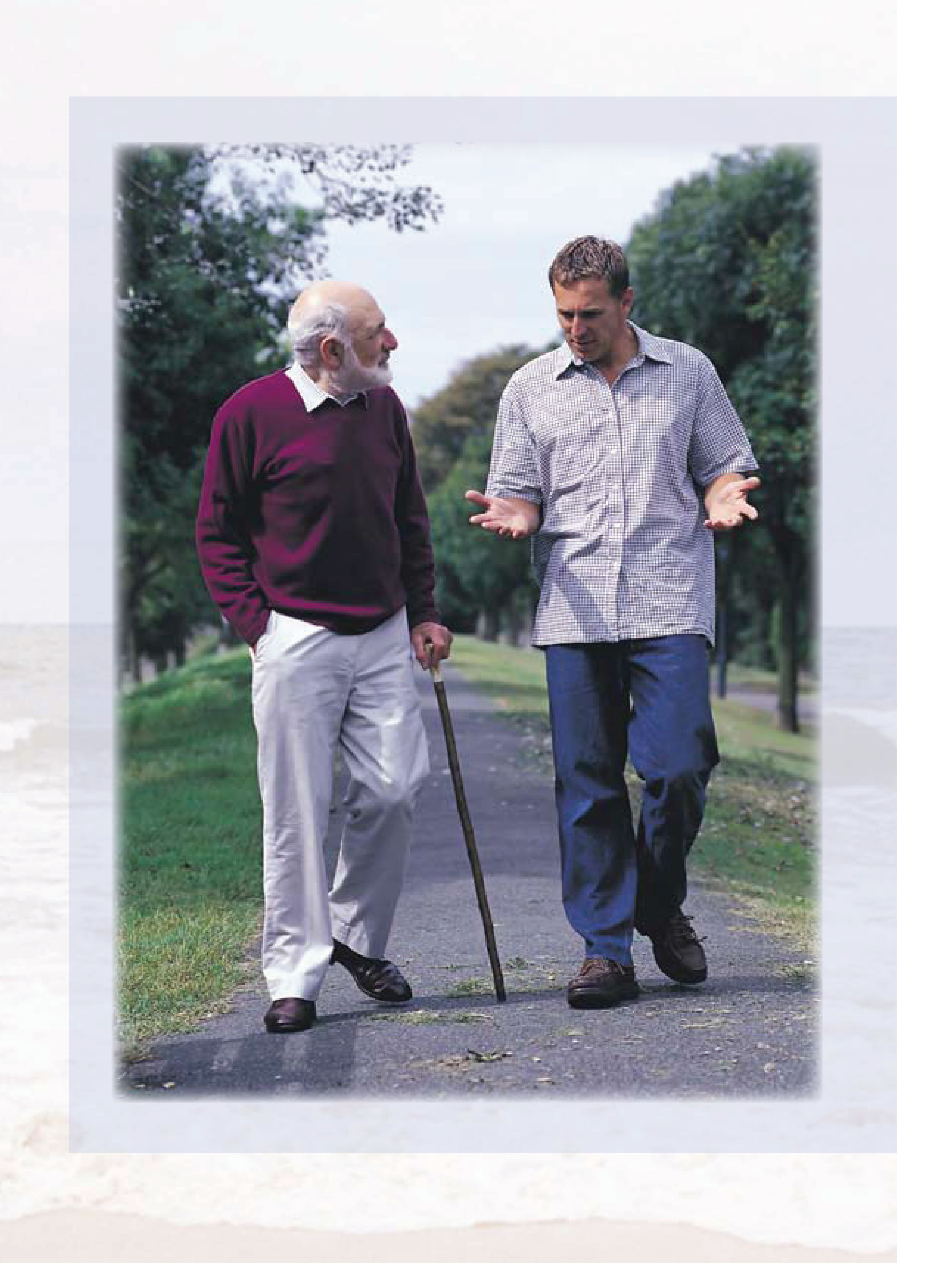
هذا الكتيب مقدم لك إذا كنت ممن ساعدوا أصدقاءهم أو أحد أفراد أسرتهم على المرور بفترة علاج السرطان. فأنت "مقدم الرعاية" هذا. ولعلك ساعدت على ممارسة الأنشطة اليومية وزيارات الطبيب والقرارات الطبية. وربما تقدم الرعاية عن بعد أو تسافر لتقديم الرعاية.

في أثناء فترة العلاج، ربما يكون لك أدوار عدة؛ فربما تنجز مجموعة من المهام، من المساعدة على الحصول على رأي طبي آخر واتخاذ القرار بشأن العلاج، وحتى الحديث إلى الزوار أو محاولة رفع الروح المعنوية لأحبائك. ولعلك عملت أيضًا مع فريق طبي، بشأن المشكلات والمسائل الخاصة بالرعاية.

فعند انتهاء فترة العلاج، يدخل المرضى ومقدمو الرعاية فترة جديدة. فربما ظللت حتى الآن مهتمًّا بالمرور بالمريض من فترة العلاج. وربما شعرت بأنه لا وقت لديك للتفكير وحدك في الأمور وتتعرف على التغيرات التي مررت بها. هل تخليت قليلاً عن مشاعرك واحتياجاتك الخاصة حتى انتهاء فترة العلاج؟ معظم مقدمي الرعاية يفعلون ذلك.

ما إن تنته فترة العلاج، حتى يرغب معظم الناس في وضع تجربة السرطان وراء ظهورهم. غير أن كثيرًا من مقدمي الرعاية لا يكونون واثقين بما يجب عليهم فعله فيما بعد؛ فربما مر وقت تملؤه المشاعر المختلطة. فربما كنت سعيداً لانتهاء العلاج، **لكن في الوقت نفسه، ربما تعاني التأثير الكامل للتجربة التي مررت بها مع من تحب.**

"في أثناء فترة علاج أبي، تدهورت بي الحال؛ فقد بدا أن شخصيتي وكل ما كنت أطمح إليه يختفي تمامًا. كنت أوجه كل جهودي نحو زوجي وأبنائي، محاولة أن أجعل الأشياء قابلة للحياة ومقبولة". - دانا



البحث عن شخص "طبيعي جديد"

عادة ما يكون وقت انتهاء العلاج وقتًا للبهجة؛ فمعظم الناس يتوقعون وضع تنحية تجربة السرطان جانبًا ويواصلون حياتهم من حيث انتهت، فالناس يتوقون للعودة إلى حياتهم، الروتينية وأنشطتهم المعتادة.

من الضروري أن تتذكر خلال تلك الفترة أن كل شخص مشارك يعمد للتكيف على سرعته الخاصة؛ فبعض الناس قادرون على استئناف أنشطتهم المعتادة على الفور. فيما يحتاج آخرون لمزيد من الوقت لكي يتعافوا. وربما كان هناك ضغط عليك أو على من تحب للرجوع ثانية إلى ما كانت عليه الأمور قبل الإصابة بالسرطان. غير أنه من الضروري أن تدرك أن تلك الفترة بالنسبة لبعض الناس لا تزال فترة عاطفية.

يحتاج من تحب إلى بعض الوقت للتأقلم على ما حدث، فربما كان لا يزال يتأقلم على آثار العلاج ويتكيف مع كل التغييرات؛ فهو بحاجة لاكتشاف شخص "طبيعي جديد". وهذا يعني الرجوع ثانية إلى حياته القديمة، لكن بطريقة قد تبدو مختلفة عما سبق. وهذا ينطبق عليك أنت أيضًا، فاتخاذ بعض الوقت لنفسك واكتشاف شعور جديد بالحالة الطبيعية عملية ستكون بحاجة للتكيف معها أيضًا.

إنك تقوم بكثير من الأدوار في أثناء فترة العلاج. فربما كنت مسئولًا عن العديد من القرارات. وربما كان ينبغي على من تحب أن يتراجع عن بعض القرارات من أجل التركيز على المرور بفترة العلاج. ومن المعروف عن مقدمي الرعاية أنهم يشعرون بالتشوش بمجرد انتهاء العلاج. وربما كانت لك أسئلة من قبيل: كيف يمكنني أن أساعد من أحب الآن؟ هل تجب عليَّ العودة إلى العمل، أم البقاء في المنزل؟ متى سيكون مستعدًّا للقيام بأدواره ومسئولياته السابقة؟ والجواب عن تلك الأسئلة يختلف من شخص لآخر. فكلما مضى بك الوقت، حاول أن تكون صبورًا وأن تقسم مهامَّ كل يوم على حدة.

ماذا أفعل الآن؟

إن واحدًا من ردود الأفعال الصادرة عن مقدمي الرعاية بعد انتهاء العلاج هو أن تسأل نفسك: "ماذا أفعل الآن؟" فربما يتساءلون هل سيكون الآخرون في مزيد من الاحتياج إليهم. وقد يشعرون بالضياع؛ فكثير من الناس يجب أن يفكروا في كيفية التأقلم مع هذا الشخص "الطبيعي الجديد".

"حين تعتني بشخص ما، تصبح في قمة انشغالك. بالنسبة لي، كان الانشغال الدائم أمرًا يشعرني بالإشباع. غير أنه فيما بعد، وحين انتهت فترة العلاج، كنت أشعر بالفراغ في بعض الأحيان، أتساءل ماذا أفعل في المستقبل". - جو

تعريف النجاة

يعتبر الشخص ناجيًا من السرطان منذ وقت تشخيص المرض لديه، من خلال توازن حياته. كما أن أفراد الأسرة والأصدقاء ومقدمي الرعاية هم أيضًا جزء من تجربة النجاة. وكلمة "ناجٍ" تساعد الكثيرين على التفكير في تقبل حياتهم بعد المرض.

تغيير تركيزك من العلاج

إن اليوم الذي ينتهي فيه من تحب من علاج السرطان هو أهم يوم انتظرتماه معًا؛ فهو وقت للاحتفال والتأمل في التجربة التي مررتما بها. يمكنك البدء في استعادة التحكم في حياتك وفي غيرها من الأمور التي تهمك.

ربما يسعدك أن تمر بوقت فراغ لا تذهب فيه لزيارة الطبيب وإجراء الفحوصات وتلقي العلاج والقيام بمهام ذات صلة. وقد يبدأ من تحب في الشعور بتحسن أكبر ويمكنكما أن تغامرا معًا من أجل الاستمتاع بالأشياء التي هي جزء من حياتك. أو ربما قررتما قضاء عطلة أو التحضير لمناسبة كبيرة. وربما كان لديكما وقت للتركيز أكثر على أشياء كان عليك أن تهتم بها مثل العمل وقضايا الأسرة.

ورغم أن هذا ما كنت تنتظره، فإنه من الضروري الاعتراف بأن هذا هو الوقت الذي لا تزال تملك فيه مشاعر قوية.

نهاية العلاج هي وقت لـ :

- الاحتفال.
- بحث الأمور التي يستعد من تحب للعودة إليها ثانية.
- التركيز على القضايا المعلقة الأخرى للأسرة والعمل.
- تمييز مشاعرك حول تلك التجربة.
- قضاء المزيد من الوقت مع الأهل والأصدقاء.

الوعي بمشاعرك

إنه من الطبيعي أن تمر بمشاعر مختلفة عقب انتهاء العلاج؛ فبعض مقدمي الرعاية يقولون إن مشاعرهم تصبح أكثر تركيزًا بعد فترة العلاج، بما أنهم يملكون المزيد من الوقت للتعبير عنها.

فقد تشعر بسعادة وحزن في الوقت نفسه؛ فقد تشعر بسعادة وارتياح لمرور من تحب بفترة العلاج. لكنك في الوقت نفسه قد تشعر بقلق لأنك لم تعد تفعل شيئًا موجهًا نحو محاربة السرطان. وقد تشعر بإحساس حزن وضياع لأنك لا تزال ترى صديقًا لك أو أحد أفراد عائلتك في حالة ضعف؛ فربما كان هذا وقتًا تشعر فيه بمزيد من الوحدة والعزلة أكثر مما مضى؛ فمثلًا:

- قد تفتقد الدعم الذي كنت تتلقاه من فريق الرعاية الصحية الخاص بالمرضى. وقد تشعر وكأن شبكة الأمان نزعت منك.
- قد تشعر بضغوط للعودة لما كنت عليه فيما سبق.
- قد يعود أصدقاؤك وأسرتك لممارسة أنشطتهم اليومية، تاركين إياك للقيام بالمزيد. وربما لا يراجعون الأمور معك كما كانوا يفعلون في أثناء خضوع من تحب لفترة العلاج.
- ربما تتجنب الخروج مع الآخرين خوفًا من حدوث شيء لمن تحب في أثناء غيابك.

"أشعر بالضياع بطريقة أو بأخرى، فقد كنت منشغلًا لفترة من الوقت بعدة اتجاهات بينما أعتني بأسرتي وبأمي. لكن الأمر أخذ في التحسن الآن، وأنا أفتقد المشاعر التي أحتاج إليها. لا أدري ما أفعل" – جلوريا

- ربما تجد من الصعب أن تروي لأشخاص لم يمروا بما مررت به.
- قـد تكون لديك عدة مشاعر في أثناء مشاهدتك لمن تحب وهو يعاني فـي حزن واكتئاب وفقد لتقدير الـذات. وربما تكون قلقًا لكون أية مشكلة جسدية علامة على عودة السرطان مرة أخرى، لكنـك فـي الوقت نفسه تشعـر بالامتنان لوجود هـذا الشخص معـك ولكونه جـزءًا من حياتـك. وربما تتطلع لبـذل مزيد من الطاقة في أمور تعني كل شيء بالنسبة لك.

هذه المشاعر كلها أمر طبيعي. ومن المفيد أن تعطي نفسك بعض الوقت لتأمل تجربتك مع السرطان؛ فالناس بحاجة لكميات مختلفة من الوقت للتغلب على التحديات التي تواجههم.

لا بأس بأن تبكي أو تعبر عن مشاعرك بينما تتكيف مع التغيرات التي تطرأ عقب انتهاء العلاج. فلست مضطرًّا لأن تكون مبتهجًا طوال الوقت أو أن تدعي الفرحة. فامنح نفسك وقتًا للتكيف مع ما مررت به أنت ومن تحب. كثير من مقدمي الرعاية يقولون إن المشاعر التي مروا بها بعد انتهاء العلاج غالبًا ما تقل بمرور الوقت.

وإذا استمرت مشاعر الحزن والكآبة لأكثر من بضعة أسابيع، فربما كان هذا مؤشرًا على حالة اكتئاب. وبعض علامات الاكتئاب قد تكون أيضًا أعراضًا لمشكلات جسدية أخرى؛ فربما كنت بحاجة للتحدث إلى طبيبك إذا كانت تلك المشاعر تصعب عليك ممارسة مهامك. ويمكن التخلص من الاكتئاب بالتحدث إلى استشاري أو معالج أو بالعلاج. انظر القائمة يسار الصفحة لمعرفة العلامات المنذرة بالاكتئاب.



هل تحتاج لمساعدة للتخلص من الاكتئاب أو القلق؟

تذكر أن كثيرًا من الأمور المدرجة أدناه أمور طبيعية. وتلك حقيقة دامغة حين نتعامل مع الكثير من مثيرات التوتر. لكن تحدث إلى طبيبك إن كنت تعاني أيًّا من هذه العلامات لأكثر من أسبوعين. وقد يقترح الطبيب عليك طريقة للعلاج.

علامات الاكتئاب أو القلق

- الشعور باليأس أو الإحباط، أو أن الحياة لا معنى لها
- عـدم الشعـور بالرغبـة فـي البقاء مـع الأسـرة أو الأصدقـاء أو ممارسـة الهوايـات أو الأمـور التي اعتدت الاستمتاع بها
- فقد الشهية
- شعور بالضيق والغضب
- عدم القدرة على استخراج أفكار معينة من العقل
- البكاء لفترات طويلة أو لعدة مرات كل يوم
- التفكير في إيذاء نفسك أو قتلها
- شعور بالعصبية؛ بحيث تساورك أفكار متسارعة أو نوبات ذعر
- معانـاة مـن مشكلات فـي النوم، مثل عـدم القدرة على النوم أو الكوابيس أو النوم لفترة طويلة

الاعتناء بعقلك وروحك

اكتشاف المعنى بعد السرطان

كثير من مقدمي الرعاية يرون أن السرطان يدفعهم إلى رؤية الحياة من منظور جديد؛ فربما يتفكرون في الهدف من الحياة وما يقدرونه أعظم تقدير. ومن المعروف النظر إلى تجربة السرطان من المنظورين الإيجابي والسلبي في الوقت نفسه. فبعد انتهاء العلاج، قد تعاني أنت ومن تحب فهمَ السبب في دخول السرطان حياتك. ولعلك تتساءل لماذا كان عليك أن تتحمل مثل هذه التجربة التي مررت بها في حياتك.

كما أن تأثير مرض السرطان على إيمان الفرد ودينه يختلف من شخص لآخر؛ فبعض الناس يبتعدون عن دينهم، في حين أن آخرين يرجعون إليه. ومن المعروف التغير في إيمان الفرد بعد السرطان. لكن طلب الإجابات والبحث عن معانٍ شخصية يساعدهم على التكيف.

وقد وجد كثير من مقدمي الرعاية أن الإيمان أو الدين أو الروحانية كلها مصدر للقوة في أثناء مواجهتهم للحياة بعد السرطان. وكثير منهم يقول إنه كان قادرًا على إيجاد معنى في حياتهم وإضفاء إحساس على تجربة السرطان من خلال إيمانهم؛ فالإيمان أو الدين بإمكانه أن يكون طريقة يمكن من خلالها لمقدمي الرعاية ومن يحبون أن يتواصلوا مع الآخرين في مجتمعهم الذي قد يشاركهم خبرات أو رؤى مماثلة، أو الذي يمكنه تقديم الدعم. كما أظهرت الدراسات أن الدين بالنسبة لبعض الأشخاص قد يكون جزءًا مهمًّا من التكيف مع مرض السرطان والمعافاة منه.

إليك بعض الطرق التي من خلالها تجد الراحة والمعنى من خلال إيمانك أو روحانيتك:

- قراءة القرآن ترفع الروح المعنوية لمساعدتك على الشعور بالتواصل مع الله .
- الصلاة تساعدك على الشعور بخوف وقلق أقل.
- التحدث عن مخاوفك واهتماماتك مع أحد المرشدين الدينيين .
- الذهاب إلى تجمعات دينية لمقابلة أشخاص جدد.
- التحدث إلى من مروا بتجارب مماثلة.

تخصيص بعض الوقت لنفسك

إذا كنت تُنَحِّي احتياجاتك جانبًا، فربما كان هذا وقتًا مناسبًا للتفكير في كيفية الاعتناء بنفسك على النحو الأمثل؛ فاستغراق بعض الوقت في إعادة شحن عقلك وروحك يمكن أن يساعدك على التكيف، وربما كنت بحاجة للتفكير في:

- الرجوع إلى الأنشطة التي تحبها.
- البحث عن طرق يمكن للآخرين مساعدتك من خلالها.
- البحث عن طرق جديدة للتواصل مع الأصدقاء.

دع الآخرين يقدموا لك المساعدة

قد تشعر برغبة شديدة في إخبار الناس بأنك ومن تحب بخير ولستما بحاجة لمساعدة؛ فربما كان ذلك رغبة في عدم إزعاج الناس بأية حال. غير أن الاحتمالات هي أن كلًّا منكما متعب ولا يزال يحاول الاعتياد على الحياة بعد العلاج. ومن المفيد أن تخبر الآخرين أنك لم تتكيف بعد وتخبرهم بطرق يمكنهم مساعدتك من خلالها؛ فحاول أن تحتفظ بنظام دعم مؤلف من أشخاص من قبيل:

- الأسرة والأصدقاء
- المرشد الديني أو أمام المسجد القريب .
- الجيران
- زملاء العمل
- أفراد المجتمع والمؤسسات المدنية

فكر في نوعية الدعم التي قد تفيد. فهل أنت بحاجة لمساعدة شخص يؤدي المهام؟ أم أنك تحتاج فقط لشخص يقف بجانبك ويستمع إليك حين تتحدث؟ فكلما كنت واضحًا بشأن احتياجاتك، سهلت مساعدة الناس لك.

تلقَّ مصادر الدعم الجديدة بصدر رحب

ربما يرغب أفراد الأسرة والأصدقاء والجيران وزملاء العمل الذين ظلوا بعيدين في أثناء العلاج في تقديم الدعم، أو كانوا قادرين على ذلك. فربما وجدت أنه من المفيد التحدث مع شخص ما لم يمر بتجربة السرطان. وقد يتمثل هذا الشخص في أحد أفراد الأسرة أو صديق أو رجل دين أو استشاري أو أحد أعضاء مجموعة الدعم.

من الضروري أن تجد طرقًا للتكيف مع أفكارك ومشاعرك. فهل يفيد التحدث إلى الآخرين؟ إن كان يفيدك، فمن الضروري أن تتواصل مع الآخرين، خاصة إذا أردت قول أشياء لا يمكنك البوح بها لمن تحب، فحاول البحث عن شخص يمكنك مصارحته بمشاعرك ومخاوفك.

لكن ينبغي أن تدرك أن الآخرين قد لا يكونون بجانبك لتقديم المساعدة؛ فربما انزعجوا لمساعدتك أو افترضوا أنك في طريقك للعودة لطبيعتك، ولست بحاجة للمساعدة ثانية. أو ربما كانت لديهم أسباب شخصية؛ مثل قلة الوقت أو الأشياء التي تحدث في حياتهم.

أمور بسيطة يمكنني القيام بها لنفسي

حاول كل يوم أن تأخذ بعض الوقت في عمل أي شيء يخصك، مهما كان صغيرًا. وإليك بعض الأفكار:

- القيلولة
- ممارسة اليوجا
- ممارسة هواية ما
- أخذ جولة بالسيارة
- مشاهدة فيلم
- العمل بفناء المنزل
- التسوق
- الانشغال بمكالمات هاتفية أو رسائل إلكترونية

ربما تجد أن الاسترخاء أمر صعب، حتى إن كان لديك ما يكفي من الوقت لعمله؛ فبعض مقدمي الرعاية يرون أن من المفيد عمل تمارين مثل التنفس بعمق أو التأمل



انضم لإحدى مجموعات الدعم

يمكنك الالتقاء بمجموعات الدعم بشكل شخصي أو عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت. ويمكنهم مساعدتك على تكوين رؤية جديدة لما يحدث، وإعطاؤك أفكارًا عن التكيف، ومساعدتك على إدراك أنك لست وحدك.

"ما أحتاج إليه مرة أو مرتين على الأقل من كل أسبوع هو الذهاب إلى شخص أو مجموعة من الناس يعانون ما أعانيه أنا". - فينس

في مجموعة الدعم، قد يتحدث المشاركون عن مشاعرهم وما مروا به. وربما تبادلوا النصيحة مع بعضهم، وساعدوا الآخرين ممن يواجهون نوعية المشكلات نفسها. وبعض الناس يفضلون الذهاب والاكتفاء بالاستماع.

إذا شعرت بأنك بصدد الاستمتاع بدعم خارجي من هذا القبيل، لكنك لا تستطيع الانضمام إلى إحدى المجموعات بمنطقتك، فجرب الانضمام لمجموعة دعم عبر الإنترنت؛ فبعض مقدمي الرعاية يقولون إن المواقع الإلكترونية التي تقدم مجموعات دعم ساعدتهم كثيرًا. (انظر قسم المصادر لمعرفة كيفية التواصل مع مثل هذه المجموعات).

ابحث عن مساعدة قصيرة المدى

لعلك استخدمت الرعاية قصيرة المدى من قبل أو بحثت عنها. فرغم أن من تحب قد استكمل علاج السرطان، فلا تزال هناك مهام كثيرة لمقدمي الرعاية. والمساعدون المؤقتون يقضون وقتًا مع من تحب حتى يمكنك أن تأخذ قسطًا من الراحة، أو تقابل أصدقاءك، أو تدير المهام، أو تقوم بأي عمل شئت. وهذا المساعد قد يتلقى أجرًا أو يعمل متطوعًا. ويمكن للخدمات قصيرة المدى أيضًا أن تساعد في المتطلبات الجسدية لتقديم الرعاية، مثل رفع المريض إلى سرير أو كرسي. فإذا كانت تلك الخدمة مفيدة بالنسبة لك للبدء أو الاستمرار فيها؛ فربما رغبت في:

- الحديث إلى المريض عن قدوم شخص ما إلى بيتك لتقديم المساعدة من حين لآخر. وإذا كنت تملك مساعد رعاية مؤقتًا بالفعل، فتحدث مع المريض عن الاحتفاظ به لفترة.
- اسأل المساعدين المؤقتين عن نوعية المهام التي يمكنهم القيام بها، بعد أن انتهت فترة العلاج.
- احصل على ترشيحات بمساعدين من قبل أصدقائك أو محترفي الرعاية الصحية. ويجب أن تتوافر مقترحات لدى وكالاتك المحلية.

ويمكن للرعاية قصيرة المدى أن تأتي من مصادر عدة:

- الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران.
- زملاء العمل.
- أفراد من المجتمع الصحي الخاص بك.
- الوكالات الحكومية.
- المجموعات غير الربحية.

أيًا كان عملك، فتذكر أن الاحتياج إلى مساعدة ليس فشلًا من جهتك كمقدم رعاية.

تحدث إلى استشاري

ربما تشعر بضغوط شديدة وتود الحديث إلى شخص ما خارج نطاق دائرة الدعم الداخلية. بعض مقدمي الرعاية يرون أن من المفيد التحدث إلى استشاري أو طبيب نفسي أو غيره من أخصائيِّ الصحة النفسية. ويرى آخرون أيضًا أن يتوجهوا نحو رجل دين أو مجتمع روحاني.

قد يكون بإمكان الجميع أن يساعدوك على الحديث عن الأمور التي تشعر بأنك غير قادر على الحديث عنها مع من تحب أو غيره من المحيطين بك. وربما أيضًا وجدت طرقًا للتعبير عن مشاعرك وتعلم طرقًا للتكيف لم تكن لديك فكرة عنها من قبل.

ارجع للمحتاجين الآخرين

بعد انتهاء فترة العلاج، يشعر كثير من مقدمي الرعاية بالاحتياج للرجوع إلى الآخرين ممن يواجهون السرطان؛ فهم يوجهون طاقتهم نحو مساعدة الناس في مجتمعهم، أو الانضمام لمجموعات الدعم، أو التطوع في مؤسسات السرطان. بالنسبة للكثيرين، إحداث فرق في حياة الآخرين يساعدهم أيضًا على مساعدة أنفسهم.

اكتب في صحيفة

كثير من مقدمي الرعاية يرون أن الكتابة في صحيفة يساعدهم على تقليل الأفكار والمشاعر السلبية؛ فالتعبير عن الأمور على الورق قد يساعدك على اجتياز العملية التي تمر بها. يمكنك الكتابة عن أي موضوع، مثل التجارب الأكثر إثارة للتوتر أو عن شيء يزعجك. ويمكنك أيضًا أن تكتب عن الأمور التي ترفع من روحك المعنوية وتجلب لك السعادة؛ مثل جار لطيف أو جوٍّ خال من التوتر أو وقت قضيته مع الآخرين.

انظر للإيجابيات

يقول مقدمو الرعاية إن النظر للأمور الإيجابية يساعدهم على الشعور بالراحة؛ فهم يحاولون أيضًا التركيز على الأمور التي يمكنهم التحكم فيها، بدلًا من الأمور التي لا يمكنهم التحكم فيها. فحاول كل يوم أن تفكر في شيء تراه مجزيًا حول تقدم الرعاية. أو خذ دقيقة من وقتك للشعور بالارتياح تجاه شيء إيجابي في اليوم – شروق جميل أو عناق أو وجبة شهية أو شيء ممتع سمعته أو قرأته.



اضحك

لا بأس أن تضحك. إنه أمر صحي في الواقع؛ فالضحك يخفف التوتر ويشعرك بالراحة. يمكنك قراءة أعمدة الفكاهة بالصحف، أو مشاهدة فيلم كوميدي، أو التحدث إلى أصدقاء مرحين، أو تذكر مواقف مضحكة مررت بها. والاحتفاظ بروح الفكاهة لديك في أثناء المواقف الصعبة مهارة جيدة من مهارات التكيف.

القلق بشأن خطر السرطان

إن تشخيص أحد الأقارب بالإصابة بسرطان الدم قد يشعرك بالقلق إزاء إصابتك أنت به. غير أن معظم أنواع السرطان لا تنتقل عبر العائلات. فقط نحو ٥ إلى ١٠٪ من أكثر أنواع السرطان شيوعًا – الثدي والقولون والبروستاتا – هي التي تنتقل بالوراثة. تلك نقطة مهمة يجب أن تناقشها مع طبيبك.

سيرغب طبيبك في معرفة نوع السرطان المتواجد في عائلتك وفي عضو المصاب به في العائلة. فكلما زاد عدد الأقارب المصابين بأنواع معينة من السرطان، زاد الخطر. فتحدث إلى طبيبك بشأن الوقاية والفحص.

إذا كان لديك تاريخ قوي في العائلة بالإصابة بالسرطان، فلربما رغبت في الحديث إلى طبيبك عما إذا كان الفحص الجيني مناسبًا لك. بعض الناس يودون معرفة هذا، حتى يمكنهم الخضوع للفحوصات أو أشعة السرطان بشكل متكرر.

"قبل أن يتم تشخيص أمي بالإصابة بسرطان الثدي، لم أكن أفكر كثيرًا في صحتي. لكنني الآن أصبحت قلقة لأن جدتك أنت تعاني سرطان الثدي أيضًا. وليس القلق يقتصر عليَّ وحدي، لكنني قلقة بشأن أختي ذات السنوات العشر. ألا يجب أن تخضع كل واحدة منا للفحص؟".

- جين



الاعتناء بجسمك

شأنك شأن الكثير من مقدمي الرعاية، ربما تشعر بإرهاق شديد. وربما كنت منشغلًا للغاية ومهتمًّا بمن تحب لدرجة أنك لا تعير صحتك اهتمامًا كافيًا. لكن من الضروري أن تعتني بصحتك أيضًا.

فالتوتر المتراكم والمتطلبات اليومية قد تتسبب في مشكلات صحية جديدة، إضافة إلى أية مشكلة تعانيها بالفعل. وإليك بعض الأمثلة:

- الإعياء
- مشكلات في النوم
- ضعف القدرة على مقاومة المرض (ضعف المناعة)
- بطء التئام الجروح
- ارتفاع ضغط الدم
- تغيرات في الشهية أو الوزن
- آلام صداع
- قلق أو اكتئاب أو غيرهما من تغيرات المزاج

فاحرص على تخصيص وقت لإجراء الفحوصات والأشعات وغيرها من الاحتياجات الطبية. تحدث إلى طبيبك بشأن أي أعراض تمر بها. ويقترح مقدمو الرعاية المحترفون أن تركز على الأساسيات وأن:

- **تتناول الأدوية كما وصفها لك الطبيب.** اطلب من طبيبك أن يعطيك مزيدًا من العبوات لتوفر الذهاب والإياب. وانظر إذا ما كان محل البقالة أو الصيدلية سيوصلون الطلبات.
- **تحاول تناول وجبات صحية.** فالتغذية السليمة تساعدك على الاحتفاظ بقوتك البدنية.
- **تحصل على قسط كافٍ من الراحة.** استمع لموسيقى هادئة أو مارس تمارين التنفس؛ فقد يساعدك هذا على النوم. والغفوات القصيرة يمكن أن تنشطك إذا كنت لا تحصل على فترات كافية من النوم. تحدث إلى طبيبك إذا أصبحت مشكلة قلة النوم مشكلة دائمة.
- **تمارس التمارين.** المشي والسباحة والجري وركوب الدراجة ما هي إلا بضع طرق يمكنك من خلالها تنشيط جسمك. فأي نوع منها (بما في ذلك العمل بالحديقة أو التنظيف أو صعود السلم) يمكن أن يساعدهم على الاحتفاظ بجسم سليم.
- **خصص لنفسك وقتًا للاسترخاء.** ربما تختار تمرين التمدد أو القراءة أو مشاهدة التليفزيون أو التحدث في الهاتف. أيًّا كان ما يساعدك على الاسترخاء، يجب عليك أن تخصص وقتًا لممارسته؛ فمن الضروري أن تميل لاحتياجاتك وتقلل من مستويات التوتر لديك.

المساعدة على رعاية المتابعة الطبية

كثير من مقدمي الرعاية يندهشون حين يجدون أن من يحبونه استغرق في الشفاء وقتًا أطول من المتوقع؛ فالشفاء، بالنسبة لبعض الأشخاص يمكن أن يكون عملية دائمة، يتطلب تغيرات جسدية وعاطفية. وربما كان الأمر بحاجة لكثير من الدعم العاطفي والحب والصبر منك ومن غيرك من أفراد الأسرة.

وبعد انتهاء العلاج، قد تبدأ في القلق بشأن عودة السرطان مرة أخرى؛ فهذا واحد من أكثر المخاوف شيوعًا، خاصة خلال السنة الأولى بعد انتهاء العلاج. ومع مرور الوقت، قد تخف حدة القلق من عودة السرطان، وربما تجد أنك لم تعد تفكر في هذا الأمر كثيرًا. إلا أنك بعد سنوات من العلاج قد تجد أن أحداثًا معينة مثل زيارات المتابعة أو ذكرى تشخيص المرض أو حتى أعراضه التي قد تكون متزامنة مع وقت إصابة من تحب بالسرطان، قد تبعث لك القلق والمخاوف.

حان وقت تحويل اهتمامك من علاج السرطان إلى رعاية وفحوصات المتابعة، فيجب على من تحب أن يطلب خطة لرعاية المتابعة. في أثناء رعاية المتابعة، يستمر المريض في زيارة الأطباء والأخصائيين الذين كان يراهم في أثناء علاج السرطان. وربما ينصحونه بإجراء فحوصات معينة لمراقبة صحته. وربما كنت بحاجة للمساعدة في حفظ مسار المعلومات ومساعدة من تحب على اتخاذ قراراته من أجل المتابعة، فكونك شريكًا نشطًا في صنع القرار يمكن أن يساعد كليكما أنت ومن تحب على استعادة شعور التوازن الذي قد تكون فقدته خلال فترة العلاج.

في أول زيارة للمتابعة، سيقترح الطبيب عليك جدولًا للمتابعة؛ فالأشخاص الذين تمت معالجتهم، بشكل عام، من مرض السرطان يعاودون الطبيب كل ٣ إلى ٤ أشهر في أثناء العامين إلى ثلاثة بعد العلاج. ومن ثم يذهب مرة أو مرتين في العام من أجل زيارات المتابعة.

لقاء الطبيب

إذا أراد من تحب أن تواصل الذهاب معه إلى الطبيب، فاسأله كيف تقدم له المساعدة. وربما ترغب في الحديث إلى من تحب عن أي تغيرات تلاحظها عليه، مهما كانت صغيرة. وقد تتمثل تلك التغيرات في:

- الإعياء
- الألم
- تورم
- مشاكل بالفم أو الأسنان
- تغيرات بالوزن
- السيطرة على المثانة والأمعاء
- أعراض انقطاع الطمث
- مشكلات جنسية

"في كل مرة أصطحبه لإجراء الفحص، أقول في نفسي: "كيف ستكون نتيجة الفحص هذه المرة؟" فكل صداع أو ألم تمر به يكون مبعثًا للقلق. لقد مر على الشفاء عامان، لكن رغم هذا، عليكما في كل مرة يطرأ فيها طارئ أن ينظر أحدكما للآخر ويقول: "خطوة في كل مرة"

- بيل

إذا كنت بحاجة لمعرفة المزيد، أو لم تتفهم الأمر، فاحرص على أن تطلب التوضيح من الطبيب. فمن الطبيعي أن تكون لك أسئلة. وقد وجد مقدمو الرعاية الآخرون أنه من المفيد أن:

- يتحدثوا عن طرق اتباع نظام غذائي وأسلوب حياة صحي، إذا كان هذا أمرًا جديدًا. وربما أيضًا ترغب في الحديث إلى الطبيب عن وضع خطة معافاة لمن تحب وللأسرة عامة.
- يضمنوا أن يطلب المريض نسخًا لأية فحوصات أو سجلات طبية وقت الزيارة. فقم بحفظ مثل هذه الأشياء في مجلد أو دفتر، بجانب قائمة بالأدوية التي يتناولها، في حالة ما إذا احتجت إليها لاحقًا. وبداخل هذا المجلد، أدرج قائمة بالأسماء والأرقام المهمة التي قد تحتاج إليها؛ فقد تتمثل تلك القائمة في أعضاء فريق الرعاية الصحية والصيادلة وأرقام شركة التأمين.
- يتابعوا جدول علاج من يحبون والروشتات التي يجب ملؤها.
- يتحدثوا عما إذا كانت الاستشارة مفيدة؛ فالاستشاري بإمكانه أن يفيدك ومن تحب، ويساعدك على التكيف مع ما حدث.
- يشجعوا من تحب على الاحتفاظ بـ "دفتر للصحة"؛ فهذا من شأنه أن يساعد على متابعة أية أعراض أو آثار جانبية تحدث فيما بين الفحوصات.

نصائح للتكيف مع الخوف من السرطان

- اعرف المزيد عن نوعية السرطان الذي يعانيه من تحب وما يمكنه فعله من أجل صحته؛ فهذا من شأنه أن يعطيك إحساسًا أكبر بالتحكم.
- كن صريحًا وحاول أن تواجه مشاعرك؛ فربما ساعدك هذا على التقليل من حدة التوتر. وقد يساعدك التعبير عن مشاعرك القوية مثل الغضب أو الحزن على التخلص منها.
- حاول أن تستخدم طاقتك في التركيز على المعافاة وما يمكنك فعله أنت ومن تحب لكي تحتفظ بصحتك قدر الإمكان؛ فقد يساعدك هذا على اكتساب شعور أفضل في الحياة.
- ركز على التحكم فيما يمكنك التحكم به. حاول أن تظل مهتمًا بالرعاية الصحية لمن تحب إذا لزم الأمر، واحتفظ بالمواعيد، وساعده على تغيرات أسلوب الحياة. وقد ترى أن ترتيب نظام حياتك يجعلك أقل خوفًا وأكثر تحكمًا.



ربما تطلب الأمر بعض الوقت كي يتعافى المريض من الآثار الجانبية للعلاج؛ فليس كل الناس سواءً في الشفاء؛ فهذا يتوقف على نوعية العلاج الذي يتلقونه وعلى الصحة العامة. فإذا بدا من تحب محبطًا أو حزينًا أو غاضبًا، فربما كان من المفيد أن تتفهم أنه سيظل يتأقلم مع بعض من المشكلات نفسها التي كان يعانيها في أثناء خضوعه للعلاج. وتتمثل بعض الآثار الجانبية الأكثر شيوعًا فيما يلي:

الإعياء

شعور بالإرهاق أو الإنهاك بعد العلاج، وهو واحد من أكثر الآثار الجانبية شيوعًا خلال العام الأول من العلاج. ولا "تمنع" الراحة أو النوم هذا النوع من الإعياء. غير أن الإعياء يتحسن لدى البعض مع الوقت، فيما يستمر لسنوات لدى آخرين.

الألم

قد يشعر من تحب بحساسية عند خضوعه للعلاج الإشعاعي، أو ربما عانى آلامًا أو تمنيلًا في اليدين أو القدمين نتيجة انهيار الأعصاب، أو قد تشعر بآلام في موضع الطرف المبتور أو الثدي.

مشكلات بالذاكرة

ربما تبدأ مشكلات التركيز والذاكرة في أثناء فترة العلاج وبعده. وهي في العادة لا تنتهي. فإذا كان المريض مسنًّا، فربما كان من الصعب أن نفصل إذا ما كانت المشكلات راجعة للسن أم لا؛ ففي كلتا الحالتين يشعر بعض الأشخاص بعدم القدرة على التركيز كما كانوا من قبل.

التورم

قد يعاني المريض تورمًا ناتجًا عن تراكم السائل في الأنسجة. وربما كان هذا مؤلمًا للغاية. وبعض أنواع التورم لا تستمر طويلًا، فيما تحدث أنواع أخرى بعد شهور أو سنوات من العلاج. وقد يحدث التورم أيضًا بعد لدغة حشرة أو جرح ثانوي أو حرق.

مشكلات بالفم والأسنان

تتضمن هذه المشكلات جفاف الفم والتسوس وتغيرات في المذاق وآلامًا بالفم واللثة وعدوى وتيبس الفك أو تغيرات بعظام الفك. وبعض الناس يعانون مشكلات في البلع. غير أن بعض هذه المشكلات قد تنتهي بانتهاء العلاج، فيما يظل بعضها لفترة طويلة، أو لا ينتهي أبدًا. وربما طرأت بعض المشكلات بعد العلاج بشهور أو سنوات.

تغيرات في الوزن

بعض الناس يعانون مشكلات في فقد الوزن لأنهم لا شهية لديهم للطعام. وآخرون يعانون زيادة في الوزن. ولسوء الحظ، لن تجدي معهم الطرق المعتادة المتبعة لإنقاص الوزن.

التحكم في المثانة والأمعاء

قد تتسبب بعض أنواع العلاجات أو الجراحة في إحداث مشكلات في التحكم بالمثانة والأمعاء. وقد تتمثل هذه المشكلات في فقد كامل للتحكم لدى بعض، بينما يحظى بعض آخر بشيء من التحكم، لكن عليهم أن يقوموا بالذهاب إلى الحمام مرارًا. وتلك مشكلات مثيرة لاستياء الناس؛ فهم غالبًا ما يشعرون بالخجل أو الخوف من الخروج للعامة.

أعراض انقطاع الطمث

بعض النساء تتوقف الدورة الشهرية لديهن عن القدوم كل شهر، أو تتوقف عن المجيء نهائيًا. بالنسبة لبعض النساء صغيرات السن، قد تعود الدورة الشهرية إليهن من جديد، لكن ربما لا تعود مع بعضهن الآخر. وعلاماتها الشهيرة تتمثل في تغيرات في مواعيد الدورة الشهرية وهبات ساخنة ومشكلات بالمهبل أو المثانة وقلة الرغبة في العلاقة الزوجية وإعياء ومشكلات بالنوم. وقد تحدث أيضًا مشكلات في الذاكرة وتغيرات مزاجية واكتئاب وشعور بالضيق.

مشكلات جنسية

قد تنتج التغيرات الجنسية بالجسم عن تغيرات أحدثها علاج السرطان أو عن الآثار الجانبية للعلاج. وأحيانًا تنتج تلك المشكلات عن اكتئاب وشعور بالذنب وتغيرات بشكل الجسم وتوتر. وبعض الناس يفقدون رغبتهم في العلاقة الزوجية لأنهم يعانون شكل الجسم، أو لأنهم مرهقون أو يشعرون بالألم. والبعض الآخر يفقدون قدرتهم على ممارسة العلاقة الزوجية كما كان الأمر من قبل بسبب تغير في الأعضاء الجنسية لديهم. كما أن المخاوف الرئيسية التي تنتاب الناس تتمثل في انقطاع الطمث وعدم القدرة على إنجاب أطفال.

تلك هي الآثار الجانبية الشائعة التي قد ترغب في ملاحظتها على من تحب. فإذا كان يعاني أيًا من هذه الآثار، ربما ترغب في أن تقترح التحدث إلى الطبيب بشأن طرق لتخفيفها.

الرعاية عن بعد

بعد انتهاء فترة العلاج، قد لا تكون واثقًا من نوعية المساعدة التي قد يكون من تحب بحاجة إليها؛ فربما تشعر وكأنك عاجز عن معرفة كيفية تكيُّف من تحب مع وضعه.

غير أنك وإن كنت تعيش بعيدًا عنه، لا يزال بإمكانك تقديم الدعم، فلا يزال بإمكانك أن تكون وسيلة لحل المشكلات بينما تبدأ في العودة إلى روتينك الطبيعي.



عادة ما يعتمد مقدمو الرعاية الذين يعيشون في مكان يبعد مسافة أكثر من ساعة على الهاتف كوسيلة اتصال. غير أنه من الصعب متابعة احتياجات شخص ما عن طريق الهاتف؛ فأنت تعلم أنك ستهرع للوقوف بجانبهم في أثناء الطوارئ الطبية الحقيقية. غير أن المواقف الأخرى يصعب الحكم عليها. ومن ثم كان التواصل عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني ضرورة للمساعدة على رفع الروح المعنوية لدى من تحب، ولديك أنت أيضًا؛ فالحديث إليه قد يمنحك أيضًا شعورًا بكيفية تكيُّفه مع الوضع.

البحث عن وسائل اتصال

كثير من مقدمي الرعاية يقولون إنه من المفيد اكتشاف دعم متطوع ومأجور لمن تحب إن كان لا يزال بحاجة للمساعدة. وإن لم تكن قد فعلت هذا، فحاول أن تنشئ شبكة دعم مكونة ممن يعيشون بالقرب ممن تحب. ولابد أن يكونوا أشخاصًا يمكنك الاتصال بهم بشكل يومي ليلًا أو نهارًا، ويمكنك الاعتماد عليهم في الأزمات. فمن لم يتمكنوا من تقديم المساعدة وقت العلاج قد يتمكنون من تقديمها الآن.

ويمكنك أيضًا أن تبحث عن زوار متطوعين أو مراكز عناية بالكبار ليوم واحد أو توصيل الوجبات؛ فبما أن لديك نسخة من دفتر التليفون المحلي للمنطقة التي يسكن بها من تحب، يمكنك التوصل للمصادر بسهولة. كما أن الرجوع لدليل مثل الصحفات البيضاء أو الصفراء يفيدك أيضًا في هذا المقام.

نصائح أخرى

- ناقش نوع الدعم الذي لا يزال من تحب بحاجة إليه.
- إذا كان أفراد أسرتك أو أصدقاؤك في زيارة لك، فناقش معهم أفكارًا حول كيفية تكيف من تحب على وضعه.
- اطلب من أصدقائك وأفراد عائلتك الآخرين ممن يعيشون بعيدًا أن يظلوا على اتصال دائم بمن تحب عن طريق المكالمات الهاتفية أو البرقيات أو الرسائل الإلكترونية.
- إذا كنت تشعر بأنك غير مُلِمٍّ بالأمور الآن نظرًا لابتعادك، فذكر أصدقاءك وأفراد عائلتك أنك لا تزال بحاجة لدعم.

التحدث إلى أفراد عائلتك

تختلف طريقة تواصل العائلات معًا في أثناء تجربة السرطان، فربما مرت أوقات يكون فيها التواصل بينك وبين من تحب في حالة جيدة. بينما في أوقات أخرى قد تجد أنه من الصعب مشاركة مشاعرك ومخاوفك وآمالك.

وكثير من مقدمي الرعاية يقولون إن خوض تجربة العلاج معًا جعل الأسرة أكثر التحامًا. وبعضهم يتخوف من اختلاف الأوضاع بعد انتهاء فترة العلاج مباشرة ويتخوفون كذلك من صعوبة التواصل فيما بينهم. بالنسبة لبعض العائلات التي كانت تجد صعوبة في التحدث قبل السرطان، قد تبدو المشكلات أكبر في الوقت الحالي. فربما تغيرت الأدوار؛ مما قد يؤدي بدوره إلى استجداء مشاعر مختلفة. وربما أثر هذا على العائلات بطريقة لم يتوقعوها من قبل؛ فمثلًا:

- قد يجد الكبار من الأبناء صعوبة في تقبل استغراق الشفاء وقتًا أطول من المتوقع له.
- كبار الأبناء ممن يعتنون بآبائهم قد يمرون بأوقات عصيبة لتركهم يتخذون قرارهم من جديد.
- قد يظل آباء البالغين ممن يعانون السرطان في حاجة إلى حماية أبنائهم والاستمرار في مشاركتهم الفاعلة.

إنه من السهل القول بأن التواصل الجيد أصبح أكثر أهمية الآن بعد أن انتهت فترة العلاج. غير أنه قد يكون من الصعب أن تعرف مدى تمكنك أنت وأفراد أسرتك ومن تحب من الاحتفاظ بعلاقة وطيدة معًا بعد العلاج. حاول أن تتذكر أن تلك الفترة جديدة بالنسبة للجميع، وقد يتطلب الأمر بعض الوقت لتمييز الأمور.

التحدث إلى شريك حياتك

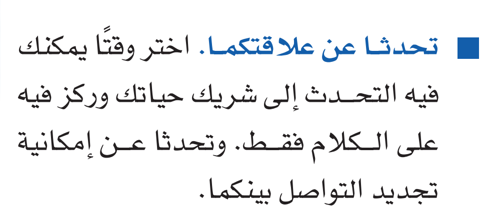
بعد انتهاء فترة علاج شريك حياتك، إليك بعض الأمور التي يجب أن تأخذها بعين الاعتبار:

- امنح نفسك بعض الوقت. قد يتحسن الكثير من المشكلات التي تعانيها الآن أنت ومن تحب بمرور الوقت؛ حيث يتكيف كل منكما مع الوضع.
- ربما كان شريك حياتك بحاجة لمزيد من الدعم العاطفي كي يتأقلم مع التغيرات الجسدية أو الشعور بأنه أصبح أقل كفاءة كأب أو شريك حياة.
- خذ بعين الاعتبار أن تصرفات شريك حياتك الغاضبة أو المحبطة ربما تكون راجعة لمحاولة التأقلم على الشفاء.
- الأزواج الذين يحظون بتواصل أمين ومخلص عادة ما يجدون أن علاقتهم أصبحت أقوى بعد السرطان.
- اسأل من تحب عن صحته وأحواله الآن بعد انتهاء فترة العلاج؛ فقد يفيد الجواب كلًّا منكما.

العلاقة الزوجية

ربما تجد أن العلاقة الزوجية مع شريك حياتك اختلفت عما سبق. وهذا قد يحدث نتيجة الشعور بالإرهاق أو الخوف من الألم. وقد يؤثر العلاج أيضًا على رغبة شريكك في العلاقة الزوجية أو قدرته على الأداء. غير أنه لا يزال بإمكانك إقامة العلاقة الزوجية معه برغم وجود تلك المشكلات. والعلاقة الزوجية لا تقتصر على مجرد التواصل الجسدي وحده، وإنما ترتبط بالمشاعر. وإليك بعض الطرق لتحسين العلاقة الزوجية:





- **تحدثا عن علاقتكما.** اختر وقتًا يمكنك فيه التحدث إلى شريك حياتك وركز فيه على الكلام فقط. وتحدثا عن إمكانية تجديد التواصل بينكما.

- **حاول ألا تصدر الأحكام.** إذا كان شريك حياتك غير متفاعل، فحاول ألا تقرأ المعنى وراء ذلك. دعه يتحدث عن احتياجاته في الوقت الحالي. أو أعطه بعض الوقت والتشجيع للحديث عندما يستعد لذلك.

- **خذ قسطًا من الراحة.** وفر وقتًا لكما معًا. أغلق الهاتف والتليفزيون، إذا لزم الأمر، وابحث عن شخص يعتني بأطفالك لبضع ساعات.

- **ابدأ ببطء.** خطط ساعة لاهتمام كل منكما بالآخر دون أن يكون ذلك جسديًا. فربما كنتما بحاجة، على سبيل المثال، للخروج للتمشية، فهذا وقت مخصص لاستعادة التواصل.

- **جرب لمسات جديدة.** قد يغير علاج السرطان أو الجراحة من جسم شريك حياتك؛ فالأماكن التي كانت في الماضي جيدة الملمس أصبحت الآن تعاني التنميل أو الألم. ورغم أن بعض هذه التغيرات قد ينتهي، فإن البعض الآخر قد يظل كما هو. والآن يمكنكما معًا أن تفكرا في أنواع اللمسات المريحة. وإذا وجدتما أنه من الصعب العودة لممارسة العلاقة الزوجية، فتحدثا إلى طبيب متخصص بشأن الحياة الزوجية بعد الشفاء من السرطان.

"أصبحنا الآن جسدًا واحدًا، إلى حد ما. ورغم أننا كنا مترابطين من قبل، فإن هناك الآن مستوى من الثقة والاعتماد المتبادل يصعب وصفه. وكل الأمور البسيطة التي كنا نختلف عليها انتهت، مادمنا قد واجهنا الموت معًا". ـ جيم

التحدث إلى أبنائك الصغار والمراهقين

أعط من تحب وقتًا لاختزان الطاقة الإضافية اللازمة لتربية الأطفال؛ فربما كانت هناك أوقات يشعر فيها بإرهاق شديد لا يمكنه من اللعب مع الأطفال. وسوف تساعد الراحة والدعم العاطفي على التخلص من هذه المشاعر بمرور الوقت.

يتوقف ما تقرر إخبار أبنائك به بعد العلاج على ما قمت بإخبارهم به حتى الآن. فحاول أن:

- تكون صريحًا بشأن جوانب صحة المريض التي تؤثر عليهم.
- تخبرهم بما يتوقعونه على مدار الأسابيع والشهور القليلة المقبلة.
- تكون إيجابيًّا ومتفائلًا.
- كن مستعدًّا لتكرار نفسك خلال الأشهر والأعوام القليلة المقبلة؛ فأطفالك لن يسمعوا إلا ما هم مستعدون لسماعه. وكلما نضجوا، أسبوعًا بعد أسبوع، يصبحون مستعدين للاستماع للمزيد.

احمِ أبناءك من قلق انتظار نتائج الفحوصات ومن تقلبات الحكم على المشكلات المحتملة.

- فقط أخبرهم عندما تعرف شيئًا محددًا ومؤكدًا من شأنه أن يغير بعض الأمور بالمنزل.



- حاول أن تتجنب إخبارهم بالمشكلات التي لا يمكنهم تقديم المساعدة بشأنها، من قبيل الفواتير الطبية. إذا أجبرتك الفواتير على إحداث تغييرات جذرية على أسلوب حياتك، فقدم لهم هذا على أنه حقيقة حياتية؛ فالتكيف مع تغيير الأمور المالية يعلم أبناءك مواجهة تحديات الحياة وخسائرها.

لست مضطرًّا لإخبار أبنائك عن كل فحص تجريه أو كل عرض تمر به. لكن عليك أن تخبرهم إذا كانت هناك آثار جانبية طويلة المدى تستوجب أنشطة يومية معينة صعبة على من تحب. وإن لم يكن قادرًا على القيام بأي نشاط أو حضور أية مناسبة، فربما ظن الأطفال أنه حزين أو غاضب منهم.

أنصت. إن لم تكن واثقًا بمشاعر أطفالك، فتحدث إليهم. والأهم من الحديث هو الإنصات إليهم. وربما كنت بحاجة لمراجعة المدرسين والمدربين وبقية البالغين في حياتهم كي تعرف ما إذا كانوا قد لاحظوا أيًّا من التغيرات أو المخاوف.

أفكار لتوطيد العلاقات مع الأبناء

إن واحدًا من أفضل الأمور التي يجب عليك فعلها خلال تلك الفترة ليتمثل في الاستمرار على إخبار أبنائك وإبداء أنك تحبهم مهما كان. وإليك بعض العبارات التي يمكنك قولها:

- "سنظل بجانبكم دائمًا للاعتناء بكم".
- برغم انتهاء العلاج، سيتطلب الأمر بعض الوقت كي تشعر (والدتك، والدك، جدك، إلخ) بالتحسن. فربما لم تعد تتمتع بالطاقة التي كانت عليها من قبل. لكن رغم عدم قدرتها على القيام بجميع المهام التي اعتادت القيام بها، ستظل تحبكم وتعتني بكم. وهي تريد التوصل إلى طرق جديدة لقضاء الوقت معكم".
- "ستستمر (والدتك، والدك، إلخ) على الذهاب إلى مواعيد الطبيب من أجل التأكد من قيامنا بكل ما بوسعنا من أجل الحفاظ على صحتها".

"منذ أن أصبح زوجي مريضًا، وأطفالي يخافون الاقتراب منه؛ فهم لا يعرفون كيف يتفاعلون مع الأمر؛ فالأمر بالنسبة لهم يعد تغيرًا كبيرًا؛ لأنهم اعتادوا التواجد الدائم مع والدهم. والآن بدا الأمر وكأنه لا يملك الطاقة اللازمة لحضور مباريات كرة القدم ولممارسة الأنشطة معهم".

ـ هارييت

- "إن كنت تعاني آلامًا أو أوجاعًا فهذا لا يعني بالضرورة أنك مصاب بالسرطان. لكن من المفيد أن تخبرنا بشعورك حتى نتمكن من الاعتناء بك".
- "ما تقوم به لا يغير من السرطان بأية حال؛ فلا بأس لدينا بأن تكون كما أنت، فلست مضطرًا لأن تتميز طوال الوقت؛ فكلنا نحبك مهما حدث".
- "يمكنك أن تسأل أو تخبرنا بشيء ما، دون أن نشعر بالغضب؛ فسوف نكون سعداء لإخبارنا بهذا". (فالتواصل الجيد مع أبنائك قد يساعدهم على التصدي لأية معلومات خاطئة يسمعونها).
- لا بأس بأن تكون لديك مشاعر مختلفة ـ غضب، حزن، سعادة، خوف، قلق، عرفان؛ فليس من المحبذ دائمًا أن تتبنى شعورًا محددًا، لكنها كلها مشاعر طبيعية. ومن المفيد أن تتحدث إلينا عن مشاعرك.

إليك بعض الأمور الأخرى التي يمكنك القيام بها:

- اشكر أطفالك على كل ما فعلوه في أثناء فترة العلاج؛ فكثير من الأطفال يتولون مسئولية الكثير من مهام الكبار خلال فترة العلاج، وهذا يتمثل في أمور من قبيل أعمال المنزل أو مساعدة إخوتهم الأصغر. فأخبرهم إذا ما كنت أنت والآخرون قادرين الآن على تولي بعض من تلك الأدوار من جديد، وبالتالي لا يضطرون هم لتحملها. وطمئنهم أنه لا بأس بأن يعودوا لطفولتهم من جديد. وإذا كانوا منزعجين بشأن كل ما يقومون به من أدوار، فحاول أن تتفهم وضعهم. فاستمع إليهم ودعهم يخبروك بمشاعرهم.



- إذا كان أحد أطفالك يشعر بأنه منساق لأوامر أحد إخوته الذي كان يتولى المسئولية خلال فترة علاجك، فأخبره بأن يعبر عن مشاعره

تلك أمامك، أنت الأب، بدلًا من التعبير عنها بوجه إخوته أو أخواته. وأخبره بأنك مهتم بمشاعره. وأوضح له أنك عدت لتولي المسئولية من جديد.

- أخبــر أطفالك بأنه رغم التصرفات الغريبة التي قد تبدو على الناجين من السرطان، فإنه لا يزال الشخص المحب والحنون من داخله. وادعهم لطرح الأسئلة ومشاركة مشاعرهم؛ فقضاء الوقت معًا كأسرة والحرص على قضاء الأطفال أوقاتهم مع من تحب يمكن أن يكون مفيدًا.
- حاول أن تقضي مزيدًا من الوقت مع أطفالك، فرتب لبعض الأمور الممتعة والأنشطة الخاصة لممارستها معهم. ويمكنك أيضًا أن تساعدهم على استعادة الاشتراك في الأنشطة المدرسية أو الاجتماعية التي قد تكون فاتتهم.
- قد يواجه المراهقون تقلبات مزاجية أو يبدءون في تمثيل بعض الأدوار الآن؛ فقد يشعر البعض بالخجل لكون أسرتهــم مختلفة نظرًا لوجود مرض السرطان فيها، وربما انتابهم الغضب أو الفتور. والبعض الآخر يفترض أن الحيــاة ستعــود على النحو نفسه الــذي اعتادت أن تنتهجه من قبل؛ بحيث يتصرفــون وكأن شيئًا لم يكن. وربما شعر المراهقون ممن يخططون للخروج من المنزل بعد الصف الثالث الثانوي أنهم مشتتون الآن بشأن الخــروج. أيًّا كانت الحال، حــاول أن تتذكر أنهم أيضًا قد تأقلموا مع سرطان من يحبون، بالإضافة إلى غيره من المشكلات التي تواجه هذه السن. وإن أمكن، فحاول أن تظل على تواصلك ومشاركتك كأفضل ما يمكنك معهــم. واسأل الأخصائي الاجتماعــي الخاص بك عن مصادر الإنترنت لهــذه المجموعة؛ فكثير منها يملك دردشة عبر الإنترنت ومنتديات لتقديم الدعم.





التواصل مع أفراد أسرة أخرى

- ربما جلبــت إصابة مــن تحب بالسرطــان مشاعر وتغيــرات في أسرتك لم تتوقعهــا يومًا؛ فربما كان بعضــ أفرد الأســرة متعاونًــا وداعمًــا؛ مما يوطد العلاقــات بينكمــا. وربما مــر آخــرون بصراعات ومشاعــر متأذيــة خــلال فتــرة العــلاج؛ ممــا قد يستغــرق وقتًــا للتعافي. وبالمثل، بعضــ الناس قد يختــارون الاستمرار على مشاركتهــم وعلى تقديم الحــب والدعم. فيمــا يتوقف آخــرون عن دعمهم الــذي كانوا عليه يومًا. وربما انتاب البعض توقعات غيــر حقيقيــة لموعد شفاء من تحــب. شأنهم شأن أطفالك؛ حيث يتوقعون عودة الحيــاة إلى طبيعتها بأسرع وقــت ممكن. وإليك بعض النصائــح التي يمكنك تطبيقها كي تساعد على تحسيــن عملية التواصل مع أفراد الأسرة الآخرين:
- تحدث معهم عن المشكلات. كن صريحًا معهم بشأن ما هو ضروري الآن بعد انتهاء العلاج.
- اطلــب من الطبيــب أو غيره من أعضاء فريق الرعايــة الطبية أن يتحدثوا إليهــم، واجعلهم يشرحون لهم ما يتوقعونه خلال الأشهر القادمة.
- اطلــب مــن استشــاري أو أخصائي اجتماعــي أن يدير اجتماعًا لأسرتــك، ومن ثم يتمكن أفــراد الأسرة من التعبير عن مخاوفهم أمام طرف ثالث.
- إن لــم تكــن أسرتك جيدة التواصــل، فاطلب من أخصائي اجتماعــي معلومات مطبوعــة أو مواقع إلكترونية تساعد على توضيح الموقف. ويمكنك تقديم تلك المعلومات إلى أقاربك.
- بالنسبــة للأقــارب الآخرين الذين يودون تقديم المساعدة، كن محددًا بشــأن الموقف، فأخبرهم بحالة من تحب وبنوعية المساعدة اللازمة.

مواجهة المشكلات المالية

إن التحديات المالية التي تواجه مرضى السرطان وأسرهم أمر حقيقي للغاية؛ ففي أثناء فترة المرض، قد تجد أن من الصعب الحصول على وقت أو طاقة لمراجعة خياراتك، لكن من الضروري أن تُبقي أسرتك معافاة على المستوى المالي.

لسداد فواتير المستشفى، يمكنك أنت ومن تحب أن تتحدث إلى استشاري مالي تابع للمستشفى. وربما تتمكن من وضع خطة للسداد الشهري أو تحصل على تخفيض. وربما أردت أيضًا أن تظل على اتصال بشركة التأمين للتأكد من تغطيتها للتكلفة.

"أنا لا أعمل من أجل المال.
إنني أعمل من أجل الفائدة.
فإن لم أحظَ بالفائدة، خسرت
كل شيء". - ديبي

التكيف مع مشكلات العمل

إن واحدًا من أكبر مصادر التوتر ليتمثل في محاولة تحقيق التوازن بين متطلبات العمل وتقديم الرعاية والدعم لمن تحب؛ فبعض مقدمي الرعاية يشعرون بحرية الرجوع إلى عملهم. فإن الأمر بالنسبة للآخرين قد يبدو صعبًا لأنك قد لا تشعر بأنك عائد لحالتك الطبيعية. فربما شعرت بإرهاق شديد ووجدت من الصعب التركيز على عمل بعد تجربة تقديم الرعاية المكثفة. أو ربما لا ترغب في البدء في الالتزام بدوام كامل إن كنت لا تزال تعتني بأمر مريض السرطان. غير أن زملاء العمل سيتوقعون منك الرجوع إلى طبيعتك الآن بعد انتهاء العلاج. وتتضمن التأثيرات التي يتركها تقديم الرعاية ما يلي:

- تقلبات مزاجية تجعل زملاء العمل مشوشين أو قلقين بشأن العمل معك.
- مشكلة في التركيز أو في إتمام عملك.
- التأخير عن العمل أو الإجازات المرضية بسبب التوتر.



من الأفكار الجيدة أن تتعرف على قواعد شركتك وسياساتها. فانظر إذا ما كانت هناك أية برامج دعم للموظفين، فكثير من الشركات لديها برامج لمساعدة الموظفين تمدهم باستشاريين للحياة العملية يتحدثون إليهم. وبعض الشركات لديها سياسات لرعاية الكبار أو غيرها من برامج إفادة الموظفين التي يمكنها تقديم الدعم لك. وقد يدعك صاحب العمل تستخدم إجازة مرضية مدفوعة الأجر للاعتناء بمن تحب، أو ربما يعطيك إجازة بدون مرتب.

إذا كان صاحب العمل لا يملك أية سياسات مطبقة، فإنه يمكنك ترتيب شيء ما بشكل وُدِّيٍّ. والأمثلة على هذا تتضمن ساعات العمل غير المقيدة بمواعيد معينة أو تبادل النوبات أو ضبط الجدول أو التواصل عن بعد. كما أن الحصول على إجازة طبية وأسرية يمكن أن يفيدك في هذا المقام.

إعداد التعليمات المسبقة

أما وقد خضع من تحب للعلاج، فربما قدر قيمة اتخاذ تعليمات مسبقة إن لم يكن قد اتخذها من قبل. والتعليمات المسبقة هي وثائق طبية تمكن الشخص من اتخاذ قرار تجاه القضايا المهمة في وقت مبكر، بما في ذلك كمية العلاج التي يتلقاها ومن يجب أن يتخذ القرارات بدلًا منه إن عجز هو عن ذلك؛ فاتخاذ تعليمات مسبقة يضمن لمن تحب أن يتلقى العلاج الذي يريده. وفهم رغباته سيسهل عليك الأمر إذا حان الوقت حين تحتاج لاتخاذ قرارات تتعلق بالعلاج.

لمحة سريعة عن الأوراق القانونية

تعليمات مسبقة تتضمن ما يلي:

- **وصية تولي** الرعاية الصحية تقوم بإخبار الناس بنوعية الرعاية الطبية التي يريدها المرضى حين يعجزون عن التعبير عن أنفسهم.
- **تفويض دائم بالرعاية الصحية** يقوم بتحديد شخص ما لاتخاذ القرارات الطبية للمريض إن كان عاجزًا عن اتخاذها بنفسه. وهذا الشخص، الذي يختاره المريض، يسمى وكيل الرعاية الصحية.

أوراق قانونية أخرى ليست جزءًا من التعليمات المسبقة:

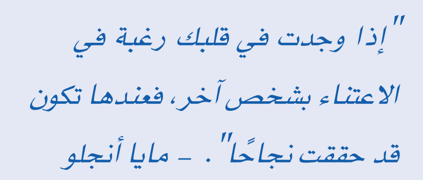
- **الوصية تخبرك** بالطريقة التي يرغب فيها الشخص في تقسيم ثلث ماله وثروته.
- **التكليف بالوصاية** يحدد شخصًا ما يختاره المريض كي يتصرف في ماله.
- **تفويض بالرعاية الصحية** يحدد شخصًا ما لاتخاذ القرارات المالية بدلًا من المريض حال عجزه عن ذلك.

ملحوظة: لست بحاجة دائمة لتواجد المحامي عند ملء هذه الأوراق. غير أن وجود شاهد قد يكون أمرًا ضروريًا؛ فكل حالة لها قوانينها الخاصة المتعلقة بالتعليمات المسبقة، فابحث مع محاميك أو الأخصائي الاجتماعي القوانين الخاصة بحالتك. (للاطلاع على المزيد، انظر قسم المصادر).

التأمل

عادة ما يمثل انتهاء فترة العلاج وقتًا تتطلع فيه للمستقبل؛ فالطقوس الجديدة والبدايات الجديدة يمكن أن تجلب شعورًا بالراحة والبهجة لمقدمي الرعاية ومن يحبون. وربما كان وقتًا لحدوث تغيرات جسدية وعاطفية. وهذا أمر حقيقي ليس في حق من تحب فحسب، وإنما في حقك أنت أيضًا كمقدم رعاية؛ فقد كان تركيزك منصبًّا في أثناء العلاج على احتياجات المريض. وبما أن فترة العلاج انتهت، حاول أن تأخذ بعض الوقت للعودة إلى نمط حياتك المعتاد. وفِّر وقتًا لمعافاتك أنت ومن تحب وأفراد عائلتك. وحاول أن تخطط لما يمكنك فعله أنت ومن تحب كي تبدأ حياة خالية من السرطان بالمقام الأول.

سواء كانت مواقف حسنة أم سيئة، فعادة ما تعطي المواقف المغيرة لمسار الحياة للناس فرصة للنماء والتعلم ولتقدير ما هو مهم بالنسبة لهم؛ فكثير من الناس الذين يهتمون بشئون أصدقائهم أو أفراد عائلتهم يصفون التجربة باعتبارها رحلة شخصية. والأمر أشبه بطريقة وصف مرضى السرطان لتجربتهم مع المرض؛ فالمرض ليس بالضرورة رحلة كان عليهم أن يختاروها لأنفسهم، لكن بإمكانهم استخدام مهاراتهم وقدراتهم ومواهبهم من أجل تقديم الدعم لمن يحبون فيما يكتشفون المزيد عن أنفسهم في أثناء تلك العملية.



"إذا وجدت في قلبك رغبة في الاعتناء بشخص آخر، فعندها تكون قد حققت نجاحًا". - مايا أنجلو



وثيقة حقوق مقدمي الرعاية

لديَّ الحق في الاعتناء بنفسي. وهذا ليس تصرفًا أنانيًا؛ فهذا من شأنه أن يمنحني القدرة على تقديم رعاية أفضل لمن أحب.

لديَّ الحق في طلب مساعدة الآخرين رغم احتمالية رفض من أحب لهذا الأمر؛ فأنا أعرف حدود قدراتي وتحملي.

لي الحق في الاحتفاظ بأوقات من حياتي الخاصة لا تتضمن الشخص الذي أعتني به وكأنه صحيح البدن. وأعلم أنني أفعل كل شيء يمكنني فعله من أجله. لكن من حقي أن أفعل بعض الأمور من أجل نفسي.

لي الحق في الشعور بالغضب والاكتئاب والتعبير عن مشاعري الصعبة من حين لآخر.

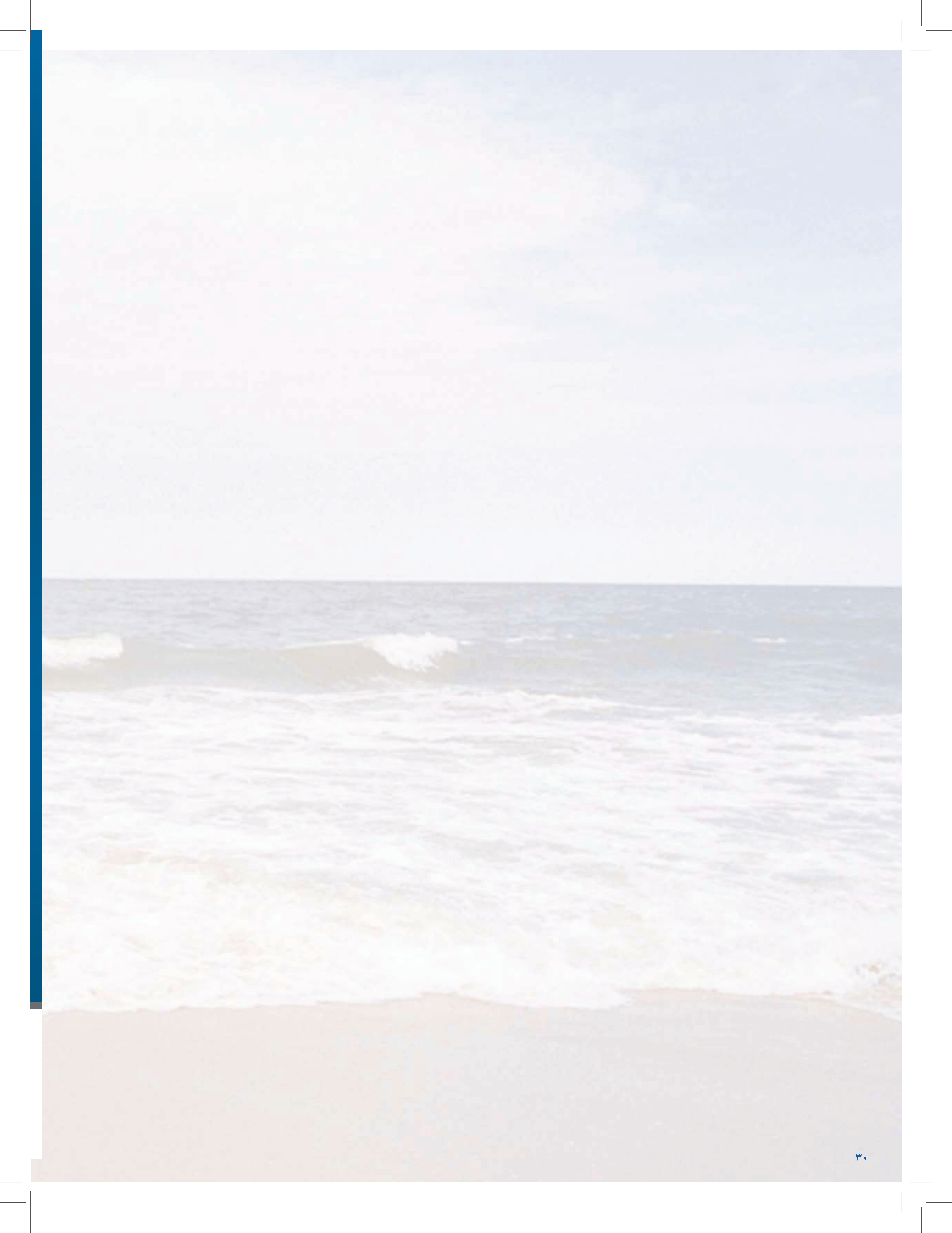
لديَّ الحق في رفض أية محاولة من قبل من أحب لدفعي إلى فعل أمور نابعة من الشعور بالغضب أو الذنب. (بغض النظر عن كونه يعلم أنه يفعل ذلك أم لا).

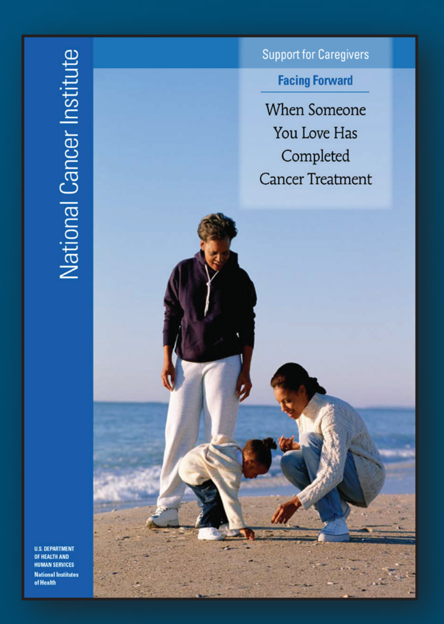
لي الحق في الحصول على الاهتمام والتعاطف والتسامح والقبول جزاء ما أفعله مع من أحب؛ لأنني أقدم كل هذا في المقابل.

لديَّ الحق في أن أكون فخورًا بما أفعل. ولديَّ الحق أيضًا في الثناء على الشجاعة التي تطلبها الأمر كي ألبي احتياجات من أحب.

لديَّ الحق في حماية استقلاليتي. ولديَّ الحق أيضًا في عيش حياة تساندني حين يصبح من أحب في غنى عن مساعدتي الدائمة.

(كاتب مجهول)





This publication has been adapted with permission from the information originally developed by the National Cancer Institute, USA, which has not reviewed or approved this adaptation.



